

ほけんだより 11月号



2025年11月19日

大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程
健康教育担当



ふゆ にっこう あ
冬こそ日光を浴びよう ☀

さむ 寒くなってくると、「なんとなく元気が出ない」「起きるのがつらい」——そんな気分になる人はいませんか？
それは、もしかすると日光を浴びる時間が減っているせいかもしれません。

☀ にっこう こころ 日光と心のつながり

わたしたちが「安心する」「嬉しい」と感じるとき、「セロトニン」という幸せホルモンが働いています。

この「セロトニン」は、日光を浴びることで分泌が活発になります。

そのため、日照時間が短くなる冬は、どうしても分泌が減りやすくなります。

☀ セロトニンを増やす3つのポイント



にっこう 日光

お 起きたらすぐにカーテンを開
けて、10分でも外の光を感じ
てみましょう。
くもりの日でも効果あり。



うんどう 運動

つか ていど かる
疲れな程度の軽いリズム
感のある運動が良いと言わ
れています。運動習慣のない
人は、通学中の早歩きからチ
ャレンジしてみよう。



しょくじ 食事

か うご で
噛む動きでセロトニンが出や
すくなります。セロトニンの約
90%は腸でつくられるため、
発酵食品や食物繊維で
腸内環境を整えるのも◎

「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えてくれています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。

